



Юлия Хрони

20

АВТОРСКИХ
РАСКЛАДОВ
МАК



ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА БОЛЬШЕ НЕ СТАРАЕТСЯ



Как перестать заслуживать
любовь удобством

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ • САМООЦЕННОСТЬ • ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ •
ВЫБОР • МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ

Юлия Хрони

**Хорошая девочка больше
не старается. Как перестать
заслуживать любовь удобством.
Практическая психология
отношений и самооценности**

«Автор»

2026

Хрони Ю.

Хорошая девочка больше не старается. Как перестать заслуживать любовь удобством. Практическая психология отношений и самооценности / Ю. Хрони — «Автор», 2026

Если вы привыкли быть удобной, боитесь расстроить близких, соглашаетесь раньше, чем понимаете собственное желание, и чувствуете вину за границы — эта книга поможет перестать заслуживать любовь самоотказом. Вы научитесь замечать автоматическое «да», просить без стыда, конфликтовать без разрушения отношений, слышать злость как сигнал и оставаться доброй, не превращаясь в человека, доступного всем и всегда. В книге — жизненные истории, практические упражнения, рабочая тетрадь и 20 авторских раскладов МАК.

Содержание

Глава	5
Аннотация	6
Об авторе	7
Важное примечание	8
Здравствуйтесь. Несколько слов перед началом	9
Как эта книга продолжает предыдущие	10
Содержание	11
Глава 1. Хорошей быть безопаснее	12
Собирательная история: Оля, которая никогда не доставляла проблем	13
Практика: откуда я узнала, какой нужно быть	14
Глава 2. Удобство как язык любви	15
Собирательная история: Алина и воскресные завтраки	16
Практика: забота или скрытый контракт	17
Глава 3. «Только бы не расстроить»	18
Собирательная история: Катя и отпуск с родителями	19
Практика: выдержать разочарование	20
Глава 4. Согласиться раньше, чем понять себя	21
Собирательная история: Настя и пятничный вечер	22
Практика: пауза перед «да»	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Юлия Хрони
Хорошая девочка больше не
старается. Как перестать заслуживать
любовь удобством. Практическая
психология отношений и самооценности

Глава

ЮЛИЯ ХРОНИ

ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА

БОЛЬШЕ НЕ СТАРАЕТСЯ

Как перестать заслуживать любовь удобством

Практическая психология отношений и самооценности

Аннотация

Если вы умеете быть удобной, понимать без слов, не расстраивать, не просить лишнего и сглаживать любой конфликт — возможно, окружающим с вами действительно легко. Но легко ли при этом вам? Эта книга поможет заметить, где доброта превращается в самоотказ, а желание сохранить отношения — в привычку заслуживать любовь.

Книга для женщин, которые часто соглашаются раньше, чем успевают понять, чего хотят сами; боятся сказать «нет»; оправдываются за свои решения; спасают других; подавляют злость; ждут благодарности за терпение и чувствуют вину, когда ставят границы.

Здесь мы не будем превращать «хорошую девочку» во врага. Когда-то эта стратегия могла помогать получать одобрение, сохранять связь и избегать конфликтов. Но взрослая близость требует другого: способности быть доброй без самопредательства, заботливой без спасательства, любящей без постоянной сдачи экзамена на удобство.

В книге — жизненные истории, практические упражнения, вопросы для самопроверки, рабочие схемы и 20 авторских раскладов МАК. Их задача — не предсказывать будущее и не читать мысли партнёра, а помогать слышать себя, видеть свои автоматические роли и пробовать новые способы отношений.

Об авторе

Меня зовут Юлия Хрони. Я психолог, автор книг и психологических методик, специалист в области семейной психологии и психологического консультирования, создатель авторской колоды метафорических ассоциативных карт «Реальность или фантазия».

Мой путь в психологию начался не сразу. Первое образование связано с экономикой и менеджментом, и, возможно, поэтому мне до сих пор особенно интересны выбор, цена решений, внутренние ресурсы и то, как человек строит свою жизнь не только из чувств, но и из собственных ценностей.

В своих книгах я стараюсь говорить о сложном простым языком. Мне важно не учить женщину «правильно вести себя», а помогать ей замечать, где она теряет себя, что действительно хочет и какой выбор делает не из страха, а из уважения к собственной жизни.

Важное примечание

Эта книга носит образовательный и просветительский характер и не заменяет индивидуальную психотерапию, медицинскую, юридическую или кризисную помощь. Все истории соби-
рательные. Если в отношениях есть угрозы, насилие, преследование, сексуальное принужде-
ние, финансовый контроль или ограничения безопасности, приоритетом является защита и
обращение за профильной помощью.

Здравствуйте. Несколько слов перед началом

Здравствуйте, моя дорогая читательница. Если вы открыли эту книгу, возможно, вы уже много умеете: быть внимательной, ответственной, деликатной, надёжной. Вы умеете замечать чужое настроение, поддерживать, вовремя промолчать, сделать чуть больше, чем просили. И, скорее всего, вас не раз называли хорошей, понимающей, мудрой женщиной.

Я не хочу забирать у вас эти качества. Я не собираюсь учить вас становиться холодной, эгоистичной или безразличной. Мне хочется другого: чтобы ваша доброта перестала требовать платы собственной жизнью.

Есть женщины, которым трудно сказать «нет», потому что они сразу чувствуют чужое разочарование. Есть те, кто не просит, потому что просьба кажется слабостью. Есть те, кто угадывает настроение партнёра быстрее, чем замечает собственное. Есть те, кто делает очень много — а потом тихо ждёт, что другой наконец поймёт, оценит и ответит тем же.

Я знаю, насколько незаметно формируется эта ловушка. Снаружи всё выглядит достойно. Внутри постепенно накапливаются усталость, злость, чувство несправедливости и вопрос: «Почему я для всех стараюсь, а обо мне будто никто не думает?»

Мы будем разбирать этот вопрос без обвинений. Не потому, что окружающие всегда правы. И не потому, что всё зависит только от вас. А потому, что там, где появляется осознанность, появляется возможность выбирать по-другому.

От автора. Читайте эту книгу не как список новых требований к себе. Вам не нужно теперь идеально ставить границы, идеально говорить «нет» и никогда никого не спасать. Если вы превратите освобождение от «хорошей девочки» в ещё один экзамен, старая система просто переоденется. Нам нужна не идеальность. Нам нужна честность с собой.

Как эта книга продолжает предыдущие

В книге «Замуж за успешного. Не охотиться. Не играть. Выбирать» я говорила о переходе из позиции «как сделать, чтобы меня выбрали?» в позицию женщины, которая сама оценивает человека, отношения и ту жизнь, которую можно построить вместе.

В «Реальности или фантазии» мы учились отделять факт от интерпретации и фантазии, видеть не только красивый образ или обещание будущего, но и реальную динамику отношений.

В книге «Почему я выбираю не тех» мы смотрели на повторяющиеся сценарии: почему разные партнёры могут снова приводить нас к похожему ожиданию, спасательству, конкуренции или исчезновению границ.

А сейчас я хочу приблизить одну роль почти под увеличительным стеклом — роль хорошей девочки. Той, которая привыкла заслуживать любовь удобством. Потому что иногда именно эта роль незаметно стоит за выбором, молчанием, терпением и очень долгим ожиданием благодарности.

Содержание

Часть I. Как рождается хорошая девочка
Глава 1. Хорошей быть безопаснее
Глава 2. Удобство как язык любви
Глава 3. «Только бы не расстроить»
Глава 4. Согласиться раньше, чем понять себя
Глава 5. Угадывать вместо того, чтобы спрашивать
Часть II. Что хорошая девочка делает в отношениях
Глава 6. Спасать и становиться незаменимой
Глава 7. Оправдываться за свои решения
Глава 8. Не просить — и ждать, что догадаются
Глава 9. Не конфликтовать любой ценой
Глава 10. Подавлять злость и улыбаться
Глава 11. Ждать благодарности
Глава 12. Почему рядом оказываются требовательные партнёры
Глава 13. Чувство вины за границы
Часть III. Возвращение к себе
Глава 14. Услышать собственное «нет»
Глава 15. Учиться просить и получать
Глава 16. Конфликт без разрушения любви
Глава 17. Граница без длинного оправдания
Глава 18. Злость как информация
Глава 19. Разрешить другому быть недовольным
Глава 20. Добрая, но больше не удобная
Часть IV. Хорошая девочка в других сферах жизни
Глава 21. Хорошая дочь: любовь без вечного долга
Глава 22. Хорошая сотрудница: когда надёжность превращается в перегруз
Глава 23. Деньги: неудобно просить, неудобно брать, неудобно говорить о цене
Глава 24. Тело и близость: когда удобно даже в собственной сексуальности
Глава 25. Выбирать людей, которым нужна не удобная версия вас
Практикум. 20 авторских раскладов МАК
Рабочая тетрадь нового поведения
Заключение. Я больше не стараюсь заслужить любовь
Что дальше: новые книги Юлии Хрони

ЧАСТЬ I. КАК РОЖДАЕТСЯ ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА

Глава 1. Хорошей быть безопаснее

Иногда «быть хорошей» — это не черта характера, а когда-то найденный способ сохранить связь.

Хорошая девочка редко появляется из одной фразы вроде «веди себя прилично». Обычно это целая система маленьких сигналов. За спокойствие хвалят. За злость стыдят. За помощь благодарят. За отказ называют эгоисткой. За пятерку улыбаются особенно тепло. Ребёнок быстро замечает, какое поведение делает отношения со взрослыми предсказуемое.

Так рождается очень разумная детская стратегия: если я буду удобной, аккуратной, успешной, заботливой и не слишком громкой в своих желаниях, связь сохранится. В детстве эта стратегия может действительно помогать. Проблема начинается тогда, когда взрослая женщина продолжает жить по правилу, созданному для маленькой девочки.

Во взрослом возрасте «быть хорошей» часто означает больше, чем быть доброй. Это необходимость контролировать чужое впечатление. Женщина автоматически думает, не обиделся ли человек, не слишком ли много она попросила, достаточно ли мягко отказала, не выглядит ли неблагодарной. Её внимание постоянно направлено наружу.

От автора. *Попробуйте читать эту главу не как поиск виноватых в семье. Мне важнее, чтобы вы увидели логику: ребёнок приспосабливается к системе, в которой живёт. А взрослая женщина уже может выбирать, какие правила оставить.*

При этом окружающие могут искренне считать её сильной и беспроблемной. Ведь она редко говорит, что устала. Быстро адаптируется. Не создаёт неудобств. И чем лучше она справляется с этой ролью, тем меньше людей понимают, сколько напряжения находится внутри.

Первая задача нашей книги — не уничтожить хорошую девочку, а поблагодарить её. Когда-то она защищала вас. Но теперь у вас больше способов сохранять отношения: говорить, договариваться, уходить, выбирать, просить помощи. Взрослая связь не должна держаться только на вашей правильности.

Свобода начинается с простой мысли: чужое хорошее отношение ко мне не обязано быть наградой за безупречное поведение.

Собирательная история: Оля, которая никогда не доставляла проблем

Олю с детства называли золотым ребёнком. Она сама делала уроки, помогала с младшим братом, никогда не спорила с мамой. Во взрослой жизни коллеги доверяли ей самые сложные задачи, друзья звонили в кризис, партнёры говорили: «С тобой так легко».

Однажды Оля заметила странную вещь: когда ей самой было плохо, она не знала, кому позвонить. Просьба о помощи вызывала почти физический стыд. Будто нуждаться — значит перестать быть той самой хорошей Олей.

Её новый опыт начался с маленькой фразы подруге: «Мне сейчас тяжело. Можно я просто побуду рядом и ничего не буду решать?» Мир не рухнул. Подруга не разочаровалась. И Оля впервые почувствовала, что близость может включать её потребность, а не только её полезность.

Практика: откуда я узнала, какой нужно быть

Не ищите правильных ответов. Здесь важнее заметить свою привычную логику.

1. За что меня чаще всего хвалили в детстве?
2. Какие мои чувства взрослым было трудно выдерживать?
3. Что происходило, когда я спорила или отказывала?
4. Какие качества «хорошей девочки» действительно мои, а какие стали обязательными?
5. Какой новый способ сохранять связь доступен мне сегодня?

Быть хорошей — ваш выбор. Быть хорошей из страха потерять любовь — уже сценарий.

Глава 2. Удобство как язык любви

Когда удобство становится главным доказательством любви, собственные желания начинают звучать слишком громко.

Есть женщины, которые не говорят «я люблю тебя», а показывают любовь десятками действий: подстраивают расписание, готовят, помогают, помнят даты, берут на себя неприятные задачи, снимают напряжение. Всё это может быть прекрасной заботой — пока внутри остаётся свобода.

Удобство превращается в проблему, когда вы не можете перестать. Когда «мне сегодня неудобно» кажется недостаточной причиной. Когда собственное желание уступить воспринимается как норма, а желание другого — как обязательство.

Часто у удобной женщины есть скрытая надежда на взаимность без разговора. «Я же всегда думаю о нём — он должен так же думать обо мне». Но другой человек может принимать вашу заботу как естественный формат, не понимая, что она была инвестиционной стратегией: я делаю много, а однажды ты сам догадаешься сделать много для меня.

Так возникает тихая обида. Вы вроде ничего не просили — но чувствуете, что вам должны. Партнёр вроде ничего не обещал — но оказывается виноватым. Чем дольше длится эта скрытая сделка, тем сложнее обсуждать её открыто.

Здоровая забота отличается тем, что её можно не оказывать. Если вы можете помочь и можете отказаться без ощущения, что любовь закончится, это выбор. Если отказ кажется угрозой отношениям, скорее всего, речь уже не только о доброте.

Взрослая любовь любит ясность. «Я хочу сделать это для тебя» и «мне приятно, когда ты тоже заботаешься обо мне вот так» — честнее, чем идеальная самоотдача с последующим ожиданием благодарности.

Собирательная история: Алина и воскресные завтраки

Алина каждое воскресенье вставала раньше мужа, готовила большой завтрак и старалась создать уют. Через несколько лет она стала злиться, что муж ни разу не сделал того же. Но она никогда не говорила, что ей хочется однажды проснуться и увидеть кофе для себя.

Муж был искренне удивлён: он считал воскресный завтрак её любимым ритуалом. Алина впервые увидела разницу между подарком и скрытым контрактом.

Они не стали вести бухгалтерию заботы. Просто начали говорить, что именно для каждого означает внимание. Алина иногда продолжала готовить завтрак — но уже не как способ заслужить любовь.

Практика: забота или скрытый контракт

Не ищите правильных ответов. Здесь важнее заметить свою привычную логику.

1. Что я регулярно делаю для других, хотя часто не хочу?
2. Чего я молча ожидаю в ответ?
3. Говорила ли я об этом ожидании?
4. Что произойдёт, если я один раз не сделаю привычную услугу?
5. Какая забота остаётся приятной, когда я убираю ожидание благодарности?

Забота становится свободной, когда она перестаёт быть валютой, за которую вы покупаете любовь.

Глава 3. «Только бы не расстроить»

Чужое разочарование — неприятное чувство. Но оно не всегда означает, что вы сделали что-то плохое.

Хорошая девочка очень быстро замечает изменение лица, интонации, паузу. Ей достаточно лёгкого недовольства, чтобы начать пересматривать решение. «Наверное, я слишком резко сказала». «Можно было согласиться». «Зачем я вообще это подняла?»

Здесь важно различать эмпатию и ответственность. Эмпатия позволяет видеть: человеку неприятно. Ответственность отвечает на другой вопрос: обязана ли я изменить своё решение, чтобы неприятное чувство исчезло? Ответ не всегда «да».

В близких отношениях мы неизбежно разочаровываем друг друга. Вы не захотите ехать туда, куда хочет партнёр. Не сможете приехать к подруге. Откажетесь от семейной традиции. Выберете профессию, которую родители не понимают. Если каждое чужое разочарование трактовать как вашу ошибку, собственной жизни почти не останется.

От автора. *Если эта глава вызывает у вас сильное сопротивление, это нормально. Мы очень долго учились считать гармонию доказательством хороших отношений. Но гармония, которую оплачивает один человек своим молчанием, слишком дорога.*

Особенно трудно, если другой человек умеет выразительно страдать: замолкает, вздыхает, говорит «я всё понял», становится холоднее. Не обязательно считать это манипуляцией. Но важно не превращать чужой способ переживать отказ в автоматический приказ вам пере-думать.

Взрослая граница выдерживает две реальности одновременно: «мне жаль, что ты расстроен» и «моё решение остаётся прежним». Это не жестокость. Это способность не путать сочувствие с капитуляцией.

Иногда отношения действительно не выдержат вашего нового поведения. Это болезненно. Но тогда важно увидеть, что именно сохранялось раньше: любовь или доступ к вашей безотказности.

Собирательная история: Катя и отпуск с родителями

Каждое лето Катя ездила с родителями на две недели. В тридцать пять лет она впервые захотела провести отпуск вдвоём с партнёром. Мама расстроилась и сказала: «Мы так мало тебя видим».

Катя почти сразу была готова отменить поездку. Она чувствовала себя плохой дочерью. Но вместо привычного согласия сказала: «Я понимаю, что тебе обидно. Я вас люблю. В этом году мы едем вдвоём».

Несколько дней мама была холоднее обычного. Потом отношения восстановились. Катя получила новый опыт: чужое недовольство может пройти, даже если она не исправила его собой.

Практика: выдержать разочарование

Не ищите правильных ответов. Здесь важнее заметить свою привычную логику.

1. Чьё недовольство мне особенно трудно выдерживать?
2. Что я обычно делаю, чтобы человек быстрее перестал расстраиваться?
3. Какая часть решения действительно моя ответственность?
4. Могу ли я выразить сочувствие, не меняя решения?
5. Какая короткая фраза поможет мне остаться в своём выборе?

Разрешить другому расстроиться — иногда один из самых взрослых способов остаться честной.

Глава 4. Согласиться раньше, чем понять себя

Автоматическое «да» часто появляется раньше, чем собственное желание успевает сформироваться.

Вас спрашивают: «Встретимся сегодня?» — и вы отвечаете «да», а потом понимаете, что устали. Предлагают проект — соглашаетесь и всю ночь думаете, куда его поставить. Родственник просит помощь — вы уже обещали, хотя внутри возникло раздражение.

У хорошей девочки скорость согласия может быть почти рефлекторной. Чужая просьба сразу превращается в задачу. Между вопросом другого и вашим ответом нет пространства, где можно услышать себя.

Поэтому один из главных навыков — пауза. Простая фраза «я посмотрю и отвечу» возвращает вам несколько минут или часов. Для кого-то это звучит банально. Для человека, привыкшего быть безотказным, пауза бывает революцией.

Пауза не означает стратегическую недоступность. Вы не играете в человека, которого трудно получить. Вы создаёте минимальное пространство для собственного решения.

Полезно замечать тело. Когда рот говорит «конечно», плечи могут напрячься, живот сжаться, дыхание стать поверхностным. Тело не принимает решения за вас, но оно часто раньше сознания сообщает: здесь есть конфликт.

Ваше «да» становится ценнее, когда у вас действительно есть «нет». Тогда согласие перестаёт быть обязанностью и становится выбором.

Собирательная история: Настя и пятничный вечер

Настя планировала провести вечер дома после тяжёлой недели. Мужчина, с которым она недавно встречалась, написал: «Освободился, давай сегодня увидимся». Настя мгновенно согласилась, а через час злилась на себя.

В следующий раз она ответила: «Я посмотрю, как по силам, и напишу через полчаса». За эти тридцать минут поняла, что хочет остаться дома, и предложила воскресенье.

Мужчина спокойно согласился. Настя была поражена: половину давления в подобных ситуациях создавал не он, а её собственное правило немедленного согласия.

Практика: пауза перед «да»

Не ищите правильных ответов. Здесь важнее заметить свою привычную логику.

- 1.** В каких ситуациях я отвечаю слишком быстро?
- 2.** Какие ощущения в теле появляются до автоматического согласия?
- 3.** Какая нейтральная фраза даст мне паузу?
- 4.** Чего я боюсь, если не отвечу сразу?
- 5.** На какую одну просьбу на этой неделе я отвечу только после паузы?

Между просьбой другого и вашим ответом должно оставаться место для вас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.